Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA

Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



▸Semana del 8 al 12 de Octubre◂

LUNES 8



ENSALADA DE MORRONES CON AGUACATE

MARTES 9



PAVO CON ARROZ Y PIPAS

MIÉRCOLES 10



CANELONES DE CARNE, ESPINACAS Y PASAS

JUEVES 11



SALMONETES CON SALSA VERDE

RECETA EXTRA



ESTOFADO DE PATATAS CON COSTILLA ASADA

Ensalada de morrones con aguacate y palmito

1 Cortar los pimientos



PON los morrones en una bandeja apta para el horno, sazona y moja aceite. Introduce en el horno (previamente puesto a calentar) y deja que se cocinen 30-40 minutos a 180º C. Pela, corta en tiras y reserva.

Cocinar las setas 2



COCINA las setas en una sartén con un poco de aceite. Deja que se doren bien por los dos lados. Aparte, pon a cocer los huevos en una cacerola con agua y sal. Deja que se cocinen 10 minutos. Pela y reserva.

3 Hacer la vinagreta



ABRE el aguacate y corta en láminas. Corta el palmito en diagonal. Corta en cuartos los huevos. Prepara una vinagreta batiendo en un cuenco un chorrito de vinagre, aceite, las semillas de amapola y maíz cocido.

Prepara el plato 4



COLOCA las tiras de pimiento asado en un plato, pon al lado una fila de aguacate, otra de palmito, las setas asadas y los huevos cocidos. Condimenta con la vinagreta y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ El aguacate está maduro si al sacudirlo se nota que el hueso se mueve o cede al presionar con el dedo. Si no lo está, se debe dejar a temperatura de ambiente el tiempo necesario, 1-3 días.



LUNES 8/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 ó 3 morrones rojos
- 1 aguacate
- 200 gr. de palmito
- 200 gr. de setas de cardo
- 2 huevos
- 2 cucharadas de maíz cocido
- 1 cucharada de semillas de amapola
- 2 dientes de ajo
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Pavo con arroz y pipas

1 Cocinar el arroz

PON el arroz a remojo y deja que repose 15 min. Luego, échalo a una cacerola y cubre con agua (que suba 2 dedos sobre el arroz). Sazona y agrega una nuez de mantequilla. Deja que se cocine a fuego moderado 10-12 min.



2 Filetear el pavo



CORTA las pechugas de pavo en tiras alargadas, salpimienta y ensarta el palo de la brocheta haciendo olas y estira bien el filete para que cubra la brocheta. Salpimienta.

3 Pringar las brochetas

EN el mortero, maja el diente de ajo y perejil picados,y sal. Agrega aceite y vinagre y remueve. Pringa las brochetas con la vinagreta y colócalas en una fuente de hornear. Hornea a 180º C. durante 12 minutos.



4 Saltear las pipas



SALTEA las pipas con mantequilla y agrega al arroz. Mezcla. Unta un molde con mantequilla y llena con el arroz. Vuelca a una fuente. Pon cuatro raciones de arroz en una fuente. Acompaña con las brochetas y decora con una rama de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ El sabor de las pechugas de pavo combina también a la perfección con el dulzor ácido de algunas frutas: manzanas, uvas, naranjas, peras, pasas, ciruelas secas y castañas.



MARTES 9/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 800 gr. de pechuga de pavo
- 200 gr. de arroz basmati
- 1-2 cucharadas de pipas de girasol
- 2 nueces de mantequilla
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Canelones de carne con espinacas y pasas

1 Cocer la pasta



PON a cocer las placas de pasta con agua hirviendo y sal, 10 minutos. Refresca en agua y reserva.
Pon a cocer los huevos en una cacerola con agua y sal. Deja cocer 10 min. Pela y reserva.

2 Elaborar la bechamel



PON en una cacerola aceite y dos cucharadas de harina, rehoga bien. Añade la leche a poquitos y sin dejar de remover. Cocina la bechamel 10-15 minutos, condimenta con sal y un poco de nuez moscada rallada. Reserva.

3 Cocinar el relleno



CONDIMENTA la carne con sal y pimienta y saltea con un chorrito de aceite. Cuando esté casi a punto, agrega espinacas picadas y saltea. Mezcla con pasas (previamente puestas a remojo 1 hora) y huevos cocidos y picados. Deja templar en la fuente.

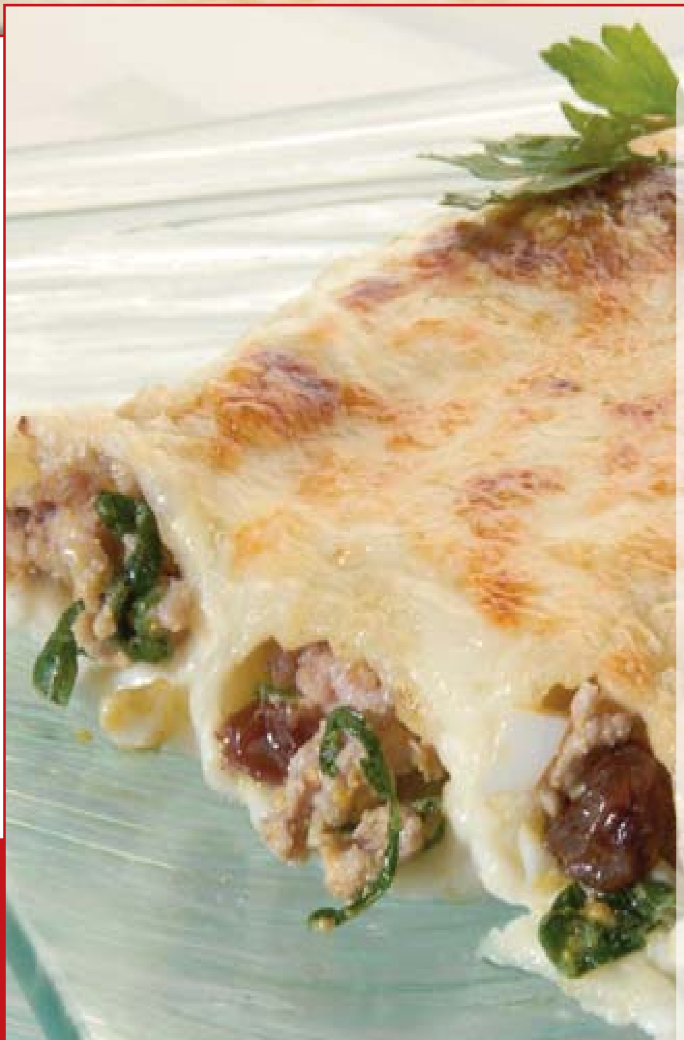
4 Rellenar los canelones



RELLENA los canelones con carne y verduras. Colócalos en una fuente apta para el horno y salsea con bechamel. Hornea a 200 grados 5-8 minutos. Sirve los canelones en un plato y decora con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Para conseguir que no se salgan la yema y la clara de un huevo al cocerlo, sólo hay que poner un poquito de vinagre en el agua de cocción. Aunque el huevo se rompa al cocerse, ni la clara ni la yema se saldrán.



MIÉRCOLES 10/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 16 placas de canelones
- 300 gr. de carne picada
- 100 gr. de espinacas
- 50 gr. de pasas sin semillas
- 6 lonchas de queso
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina
- ½ l. de leche
- aceite Virgen extra Carbonell
- sal
- nuez moscada
- pimienta negra
- perejil

Salmonetes con salsa verde y tempura de algas

1 Remojar las algas

PON las algas a remojo 1 h. en dos cuencos. Escurre y reserva. Limpia los salmonetes y saca los lomos. Pon a cocer las cabezas y espinas con agua, sal y una rama de perejil. Cuando el fumet esté a punto, cuela y reserva el caldo.



2 Hacer la salsa verde



PICA el ajo y ponlo a dorar, luego agrega una cucharada de harina. Rehoga y añade parte del caldo. Remueve y cocina a fuego suave 5-6 minutos. Si necesita líquido, agrega caldo. Tritura un manojo de perejil con caldo, cuela y añade a la salsa.

3 Mojar aceite los lomos

SALPIMIENTA los lomos de salmonete y coloca en una placa apta para el horno. Moja con un chorrito de aceite y hornea a 180 grados durante 5 minutos



4 Embadurnar las algas



MEZCLA la harina con agua fría. Bate y sazona. Añade los trozos de algas. Embadurna y fríe con abundante aceite. Retira las algas a una fuente con papel de cocina para que escurran. Cubre un plato con salsa, pon los lomos y las algas. Sirve con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Podemos encontrar en el mercado algas secas. Hay que ponerlas a remojo antes de consumirlas.



Jueves 11/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 ó 6 salmonetes (dependiendo del tamaño)
- 20 gr. de algas kombu
- 20 gr. de algas wakame
- 2 dientes de ajo
- harina de tempura
- 1 cucharada de harina
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Estofado de patatas con costilla asada

1 Rehogar la costilla



PON la costilla en una placa, añade sal y aceite e introdúcela en el horno. Cuando comience a dorarse añade la mitad del vino blanco. Hornea a 180º C. 40 minutos aproximadamente.

Cocinar el guiso 2



PICA cebolla, zanahoria y pimiento y pocha con dos dientes de ajo enteros y sal. Añade tomate, rehoga y agrega las patatas cortadas. Rehoga y vierte el resto del vino y agua y reduce despacio. Añade sal y unos granos de pimienta. Cocina 20 min.

3 Quitar grasa al guiso



UNA vez cocinado el guiso de patatas, retira la grasa de la superficie con un cazillo. Si se desea engordar la salsa, retira a un plato unas cuantas patatas guisadas, aplástalas con el tenedor hasta hacer un puré e incorpora al guiso.

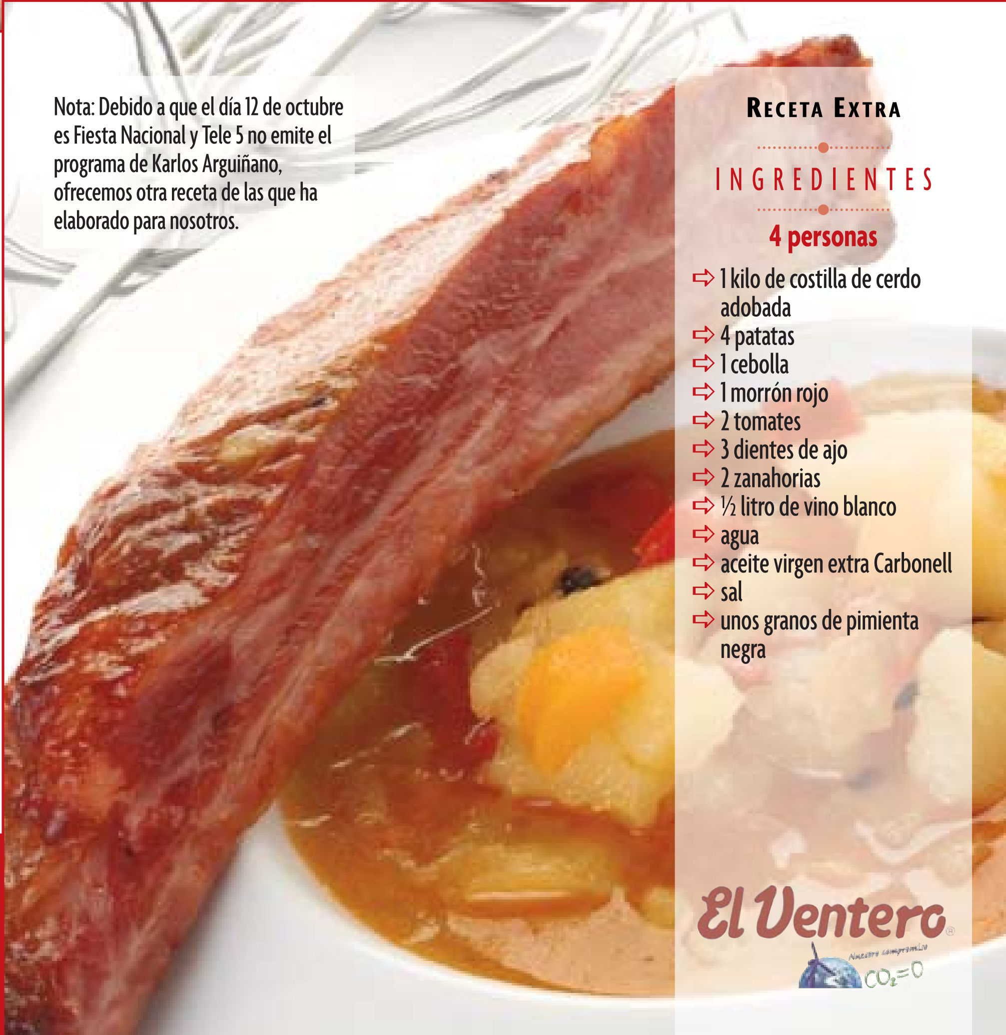
Cortar la costilla 4



CORTA la costilla por la separación que queda entre los huesos. Sirve la costilla sobre las patatas guisadas en una fuente amplia.

El consejo de KARLOS

✔ **Para evitar que al hornear el asado se seque, riega a menudo la carne con su propio jugo.**



Nota: Debido a que el día 12 de octubre es Fiesta Nacional y Tele 5 no emite el programa de Karlos Arguiñano, ofrecemos otra receta de las que ha elaborado para nosotros.

Receta Extra

INGREDIENTES

4 personas

- 1 kilo de costilla de cerdo adobada
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 1 morrón rojo
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- ½ litro de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- unos granos de pimienta negra